

体育游戏在高校排球教学与训练中的应用

方法探讨

张展

(许昌学院 河南许昌 461000)

【摘要】体育游戏的加入,可以让原本复杂、枯燥的排球训练,增添无限趣味。但体育游戏的应用,也需要注意方式方法,不能违背排球训练的客观规律。本文主要围绕“体育游戏在高校排球教学与训练中的优势”“体育游戏在高校排球教学与训练中的应用方法”“体育游戏在高校排球教学与训练中的应用原则”这几个方面展开论述,希望在“排球准备运动”“排球技术教学”“排球放松活动”等各个环节,合理渗透体育游戏,为高校学生营造有趣味、有意义、有思考空间的排球训练氛围,帮助高校学生不断突破,取得越来越好的排球成绩。

【关键词】高等院校; 体育游戏; 排球教学; 应用方法

体育游戏是“体育”与“游戏”的结合模式,可以突出体育的“趣味性”“竞技性”“教育性”,让千篇一律的体育课堂,彰显与众不同的风采。在高校排球教学与训练中,体育游戏既可以是一种优质的教育内容,也可以是一种有效的教育方法。开展体育游戏的过程中,学生与学生之间有大量互动机会,学生与教师之间也有愉悦的沟通氛围,可以很好地缓解高校学生训练压力,帮助高校学生取得更好的排球训练成绩。而且,当学生进行高强度排球训练之后,体育游戏还可以让学生快速放松下来,逐步恢复到舒适状态,是一种科学的解除运动疲劳的方法。

1 体育游戏在高校排球教学与训练中的优势

1.1 简化教学内容

合理运用体育游戏,可以化繁为简,进一步优化高校排球教学与训练内容。具体来说,一方面,体育游戏可以将复杂的教学内容,以轻松、幽默的形式表现出来,便于高校学生理解和接受。而且,在排球教学中,体育游戏可以作为切入点,吸引学生兴趣,激发学生自主探索热情。有了这种自主性,学生可以很好地转化教学内容,取得更好的排球训练成绩^[1]。另一方面,在排球训练中,通常会涉及一些技巧性练习。有些学生排球基础比较薄弱,很难在短时间内掌握这些技巧。体育游戏的出现,可以很好地帮助这些学生。比如说,将排球技巧融入体育游戏后,学生可以一边进行体育游戏,一边温习排球技巧,不断加强理解和记忆,尽快熟悉技巧要领。

1.2 缓解学生压力

体育游戏以其特有的“趣味性”,有效缓解高校学生训练压力,让越来越多高校学生乐于参与排球训练。具体来说,一方面,高校学生进行排球训练时,为了掌握排球技巧,并取得优异成绩,内心难免会有一定压力。体育游戏可以活跃排球训练氛围,让学生在重重压力下,也能找到科学的放松方式,真正实现“劳逸结合”。而且,高校排球教学正处于改革阶段,体育游戏的加入,可以推动高

校排球教学朝着“快乐排球”的方向发展。另一方面,进行高强度排球训练之后,大部分学生都会处于一种“身心俱疲”的状态^[2]。这个时候,体育游戏可以快速减压,帮助学生从疲劳状态中,慢慢调整过来。正是因为体育游戏具有科学减压的作用,才受到越来越多高校教师和学生的欢迎,逐渐成为高校排球教学与训练中的一个关键环节。

1.3 活跃师生关系

师生关系紧张,也是影响高校排球训练的重要因素。在日常排球教学和训练中,以“体育游戏”为桥梁,高校师生关系也越来越融洽。具体来说,第一,体育游戏主要以“活动”的形式呈现出来,在活动过程中,学生与教师需要相互配合,共同完成游戏目标。这样的亲密互动,有利于消除隔阂,拉近师生距离,让学生减少对教师的畏惧,增加对教师的信任。基于这种信任关系,后续排球训练也会更加顺利,更加有成效。第二,体育游戏的最终胜利,不仅需要学生个人的努力,还需要集体的共同奋斗。在这个过程中,学生会逐渐意识到“集体主义”的重要性。根植集体主义意识后,在接下来的排球训练中^[3],无论教师怎样安排训练计划,学生都会以“集体利益”为先,理解教师的每一项安排,自主、自觉投入到排球训练中。

2 体育游戏在高校排球教学与训练中的应用方法

2.1 在排球准备活动中的应用

正式进行排球训练之前,学生需要进行一系列准备活动,充分打开自己的身体,使身体快速进入训练状态,避免在接下来的排球训练中受伤。这种准备活动也可以理解为“热身活动”。热身活动的形式有很多,体育游戏属于其中一种。比如说,高校教师可以组织“排球运球比赛”,规则为:4人一组,小组与小组之间进行PK,学生需要带球从A点跑到B点,将球传给下一个学生,最先完成4人运球的小组获胜。再比如说,高校教师可以组织“排球与身体趣味活动”^[4],规则为教师发布指令:亲亲头、亲亲脸、亲亲手、亲亲膝盖……学生快速作出反应,用排

球接触对应的身体部位,反应慢的学生要接受一些惩罚,如:表演才艺,或者真心话大冒险。这些体育游戏都可以很好地锻炼学生反应力,让学生逐渐进入训练状态。

2.2 在排球技术教学中的应用

传达排球技术的过程中,体育游戏也可以起到很好的辅助作用。举例来说,在排球运动中,走位是基本功。为了锻炼学生的走位技术,高校教师可以设计一些有针对性的体育游戏,如“兔子和猎人”,规则为一个学生扮演兔子,一个学生扮演猎人,其他学生扮演树桩。树桩手拉手,围成一个大圆圈^[5]。兔子在圆圈内,猎人在圆圈外。猎人要想办法进圆圈、抓兔子,而兔子要小心翼翼地躲避猎人。如果猎人抓到兔子,放猎人进来的那块树桩就要被淘汰。同时,兔子和猎人的身份也要互换。然后,按照新的角色定位,重新开始游戏。在这项体育游戏中,每个学生看似在做游戏,实际上在用心感受排球走位技巧,是一种寓教于乐的教学模式。

2.3 在排球放松活动中的应用

从运动安全视角出发,排球训练需要劳逸结合。尤其是在进行高强度排球训练之后,高校教师要指导学生科学减压、科学放松,让身体逐渐恢复到舒适状态。那么,在高校排球放松活动中,体育游戏可以起到什么作用?举例来说,高校教师可以组织体育游戏“背对背放松”,规则为2人一组,每个学生轮流参与。2个学生要背对背夹住排球,不让排球掉下来。与此同时,2个学生要相互挤推,被推出制定范围的学生,需要接受惩罚。在游戏过程中,如果排球不慎掉落,2个学生都要接受惩罚。这项体育游戏动作幅度并不大,有利于学生放松身心^[6]。而且,通过背对背的亲密互动,学生之间的默契也会加强,便于学生进行团队型的排球训练。

3 体育游戏在高校排球教学与训练中的应用原则

虽然体育游戏具有诸多优势,但运用体育游戏时,高校教师还是要遵循一些基本原则,要促进体育游戏与排球教学、排球训练科学融合。具体来说:

第一,趣味性原则。如果体育游戏“无趣”,则丧失体育游戏的特色和魅力。高校教师策划排球教学、排球训练时,对于体育游戏的安排,要重点突出趣味性。那么,什么是高校学生感觉有趣的体育游戏?高校教师要积极组织“排球兴趣调研活动”“排球兴趣征集活动”等,广泛听取学生意见,要让体育游戏符合学生兴趣,而不是仅仅体现教师个人兴趣。这样的体育游戏,才能真正吸引学

生^[7]。

第二,安全性原则。体育游戏融入高校排球教学体系之后,有些教师开始放松警惕,认为游戏不可能存在风险。于是,在体育游戏过程中,有些教师并不参与,只是作为一个旁观者。其实,这种做法并不科学、安全。体育游戏虽然属于一种游戏活动,但也存在竞技性。尤其是人数较多的大型体育游戏,学生与学生之间会有很多碰撞,容易产生摩擦,很有可能出现各种各样的意外风险。高校教师组织体育游戏时,始终要高度重视安全问题,要在“安全第一、游戏第二”的原则下^[8],组织学生进行科学的体育游戏。

第三,教育性原则。目前,高校教师忽略体育游戏教育性的表现,主要有:一方面,在实际情况中,部分高校教师整合的体育游戏,只带有趣味性,并不注重学生学习需求。学生参与体育游戏后,没有学习方面的收获。另一方面,部分高校教师设计体育游戏时,只突出竞技性,不强调体育游戏的主题、内涵。体育游戏不仅要有趣味性、竞技性,还要带有深刻的教育意义。这是体育游戏的价值所在。关于体育游戏的定位,高校教师要不断提高认识,透过现象抓住本质,从体育游戏内涵出发,关注体育游戏最终的育人成效。作为高校领导,在考核、评估体育游戏时,要将“教育功能”作为重要指标,提醒相关教师积极发挥体育游戏的教育作用。为了进一步规范体育游戏的应用,高校还要加强这方面培训,比如说,让优秀的体育运动员走进校园,带来体育游戏方面的最新资讯,与广大教师一起探讨,共同优化体育游戏。

4 结语

进行排球教学与训练时,有些高校教师掌握某一种体育游戏后,就会不断重复,很少补充新的体育游戏。体育游戏之所以具有趣味性,就是因为“未知”“新颖”。如果高校教师习惯无限复制,很难彰显体育游戏的趣味性,也不利于发挥体育游戏应有的教育作用。为了积极创新体育游戏,高校教师要广泛学习,积极构建个人的“体育游戏库”。与此同时,高校也要有计划地组织一些“体育游戏创新大赛”,鼓励教师不断创新,改革体育游戏的内容与形式,让体育游戏成为排球教学与训练中的一种特色。

作者简介:张展(1990.1—),男,河南开封人,硕士研究生,助教,研究方向:体育教学与训练。

【参考文献】

- [1] 周学亮.将快乐体育理念引入高校排球教学的实施途径研究[J].科教导刊-电子版(上旬),2019(11):233.
- [2] 吴勇.浅谈中职排球教学中体育游戏的应用[J].活力,2019(23):291.
- [3] 喻莹莹.排球教学与训练中体育游戏的应用方法探析[J].文体用品与科技,2018(7):138.
- [4] 张浩.漫谈体育游戏在高校排球教科研中的作用与应用[J].当代体育科技,2017,7(28):88-90.
- [5] 张喆.体育游戏在高校排球教学与训练中的应用分析[J].时代农机,2018,45(11):150.
- [6] 孟阳.快乐体育教学法在高校排球教学中的应用分析[J].纳税,2018(5):254.
- [7] 周斌.再谈体育游戏在中职排球教学中的作用与应用[J].学周刊,2019(26):23.
- [8] 宋科.体育游戏在中职体育排球教学中的应用价值研究[J].科技风,2019(18):64.